قواعد اور نرخ چندہ کو غور سے ملاحظہ فرمائیے

جلد ۸

THE GUARDIAN OF HEALTH

حافظ صحت

A BI-MONTHLY JOURNAL ON THE PRINCIPLES OF HYGIENE SHOWING THE ENGLISH AND NATIVE WAY OF TREATING DISEASES.

امرا و رؤسا سے	ششماہی	سالانہ	فی پرچہ	عوام سے	ششماہی	سالانہ	فی پرچہ
بلا محصول	[illegible]	۱۲ر	۲ر	بلا محصول	۱۲ر	[illegible]	۱ر
معہ محصول	[illegible]	[illegible]	۲ر	معہ محصول	۱۵ر	۱۲ر	۱ر

اشتہار

(۱) یہ رسالہ ہر ماہ کی ۱۵ و ۳۰ کو نکلتا ہے۔

(۲) اس میں حفظ صحت کے متعلق خوراک و پوشاک و خواب و بیداری اور کثیر الوقوع امراض کے علامات و طریق تشخیص و علاج مجربہ انگریزی و یونانی اور ان تدبیروں کا ذکر جس سے بغیر سوء ہضم بطور علاج حفظ ما تقدم عمل میں لائی جائیں درج ہوتے ہیں۔

میعاد پیشگی ایک ماہ

ناظم فخر الدین جائنٹ پروپرائٹر و ایڈیٹر

قواعد

(۱) خریداران درخواستیں و زر قیمت حکیم غلام نبی زبدۃ الحکما منیجر کے پاس بھیجیں۔

(۲) بلا وصول قیمت پیشگی کسی صاحب کے پاس نہیں بھیجا جاوے گا۔

(۳) جو صاحب نمونہ کا رسالہ منگوانا چاہیں آدھ آنہ کا ٹکٹ ارسال فرماویں۔

مساعی المضاعف

حکیم غلام نبی جائنٹ پروپرائٹر و منیجر

نیو مسلم پریس لاہور میں واقع انارکلی سید علی شاہ مالک و منیجر کے اہتمام سے چھپا

حفظ صحت

(ماخوذ از رسالہ مہیضہ)

بعض پرانے شبہوں کا جواب اور ہیضہ ہونیکے باعث قابل توجہ عوام خصوصاً زمینداران دیہات

سوال کیا سبب ہے کہ جب سے انگریزی حکومت ملک ہند مین قایم ہوئی ہر سال ہیضہ کی شکایت سنی جاتی ہے باوجودیکہ صفائی کے انتظام کے لئے ہر جگہہ میونسپلٹیان موجود ہین۔ ہمکو معتبر طور پر معلوم ہوا کہ سکہون کے عہد حکومت مین مثلاً لاہور جو پایہ تخت خالصہ تہا ہر گلی کوچہ یا بازار سے گذرنا پیدل کا بسبب کیچڑ کے محال تہا اور شہر کے چارون طرف کہائی جسمین دنیا بہر کے مردار چیزین سڑتے تہین اور صفائی کا نام تک نہین تہا۔ باوجود ان قبوحات بالا کے جو آجکل سبب پیدائش ہیضہ ٹہیرائے جاتے ہین۔ کبہی نام ہیضہ برسون کے بعد بہی نہین سنا تہا۔ برخلاف ان ایام کے ہر سال نئی طاقت سے ہیضہ صاحب قدم رنجہ ہوتے ہین ؟ ٭

جواب اس بات کو ہم ہرگز تسلیم نہیں کرتے کہ انگریزی عملداری ہونے سے اس مرض نے ہندوستان میں ترقی پائی ہے کیونکہ ہماری کتب قدیم علم طب میں یہ مرض جن اسباب سے واقع ہوتا ہے قدیم سے چلا آتا ہے۔ اگر یہ مرض انگریزی عملداری کے سبب پھیلتا تو کتب قدیم میں اسقدر احتیاط سے اسکا علاج تحریر نہ ہوتا اور روز بروز جو یہ مرض کثیر الوقوع ہوتا جاتا ہے اسکے کئی ایک باعث ہیں ٭

اوّل۔ ہم دیکھتے ہیں کہ روز بروز فصلوں کا اختلاف زیادہ ہوتا جاتا ہے۔ بارش کے دنوں پورے طور پر حسب عادت سابق پوری برسات نہیں ہوتی اور گرمی کے دنوں سردی اور سردی کے کمال میں گرمی اور بہتیرے امورات خلاف موسم واقع ہوتے ہیں۔ پس ضرور جو ہوا میں اختلاف پیدا ہوتا ہے اور یہی باعث وبا کے اور یہ بظاہر اسلئے اختلاف ہوتا ہے کہ جہاں کوسوں جنگلات تھے وہاں پیر دہرنے کو صاف زمین نہیں ملتے۔ جدہر دیکھئے زراعت نہریں اور نو آباد بستیاں ٭

دوم۔ چونکہ یہ زیادہ گرمی کے دنوں پھیلتا ہے۔ جن دنوں زیادہ بقولات و ثمرات خام بہ کثرت استعمال ہوتی ہیں اور گرمیکے باعث حرارت غریزی خارج کیطرف زیادہ رجوع کرتی ہے اسلئے جہت ہاضمہ میں فرق ہونے سے امعا میں غذا ترش و خراب ہو کر خراش پیدا کرتی ہے وہی خرابی امعا بسبب خرابی موسم و خرابی ہوا مودے

بہ سبب ہوتے ہین ؛

سیوم - جن مینون مین پہلے کچہہ بویا نہ جاتا تہا اب اُنہین کاشت ہوتی ہی اور جہان جنگل درختون کے کھڑے تھے وہان اُنکو کاٹ کر جابجا نہرین جاری ہین اور آبادی ہوگئی ہی - سویشیون در بکریون بہیڑون کے لیئے جگہہ چرنیکی کم ہونے سے وہ لاغر اور مریل سی ہوگئی ہین اور انہی کا گوشت کہانے مین آتا ہی جو باعث مرض ہی - اور یہ اندھا دہند مریض بے زبان قابل رحم گلے کا گوشت جو فی الحقیقت مخزن امراض ہی کثرت سے ہوتا ہی - اب کوئی قصبہ شہر خالی نہین جہان کثرت سے پیٹ کے لئے اسکے چہری نہ چلاتی ہون اسلیئے ہمیشہ اکثر امراض وبائی کا دورہ ہوتا ہی ؛

تجربہ نے ہمکو بتلایا ہی کہ جو لوگ گوشت خور ہین وہ اکثر بیماریون مین مبتلا ہوا کرتے ہین خصوصاً ہیضہ مین - نہ صرف گوشت کا اثر صحت پر برا ہوتا ہی بلکہ اخلاق و عادات پر اسکا پورا تسلط ہوتا ہی - اس بات سے کوئی سمجہدار انکار نہین کر سکتا کہ جو دوا یا غذا کہائی جائے اُسکے اندر جانے سے جسم پر وہی اثر و خواص ظاہر ہونگے جو اسمین ودیعت ہین - گوشت کہانے سے بیشک قوی حیوانی کا غلبہ ہوتا ہی شہوت پرست - مغلوب الغضب حیوان کیطرح یا تو بے غیرت[۱] یا ماری غیرت کے خون خرابا کرنیوالا - کینہ ور - صلح اور اتفاق سے قدرتی نفرت - جنگ[۲]

---

[۱] یورپ کے حالات سن لو ۱۲ [۲] کابل وغیرہ جا کر دیکھہ لو ۱۲ ؛

بدل کو صفت میں سیل یعنی والا - مطلب پرست - وغیرہ رحم اور محبت
گوشت خور میں کم ہوتی ہی - آزمایا گیا ہی کہ جو جانور گوشت خور ہیں
اُن کو نباتی غذا پر عادی کرنے سے اُن کے خونخواری اور غضب
وغیرہ میں فرق آگیا - میرے خیال میں مسلمانوں کی حالت تب تک نہ
سُدھریگی جبتک وہ گوشت کو اپنی غذا سے کسیقدر کم نہ کرینگے
گوشت ہی کے خواص سے مسلمان حالت ادبار میں ہیں چھوڑنے سے
باہمی میل اتحاد اور اتفاق ہوگا جس سے وہ جلد اپنی کو اوسی عروج پر
پُہنچا سکینگے ٭

پروفیسر فارس نے اس بارہ میں تجربہ کیا ہی اُن کا خیال ہی کہ نسبت
انگریزوں کے سکاٹ لینڈ کے باشندے جو گوشت کا کم اور نباتات کا
زیادہ استعمال کرتے ہیں اونچائے قد اور وزن اور طاقت کی بابت سے
زیادہ اچھے ہیں - اسیطرح لوگوں سے ایرش لوگ جو آیرلینڈ کے رہنے
والے ہیں - اور روٹی آلو کھاکر گذران کرتے ہیں کئی درجہ فضیلت
رکھتے ہیں ٭

یہ بھی ثابت ہی اور جو علم تواریخ سے واقف ہیں خوب جانتے ہیں - کہ
جس قوم نے ترقی کی اُسی حالت میں جب وہ گوشت خور نہ تھی یا کم خور
تھی - اور جب وے لوگ خورد و کلان اسی پر گزارہ کرنے لگے وہ ترقی سے
رہکر تنزل میں گر گئے - دیکھیے اسپارٹن لوگ جو دنیا کے کل قوموں سے
طاقت - جرائت ہمت - سرگرمی اور بہادری - ڈیل ڈول میں لاثانی

پائے جاتے ہین وہ گوشت خور نہ تھے اور جس زمانہ مین گریس اور روم کی فتوحات کا جہنڈا پہر پہراتا اُس زمانہ کے اُن فاتح قومون کے آدمی گوشت خور نہ تھے - جب اونہون نے گوشت خوری اختیار کی تب زوال کا سلسلہ شروع ہوا - اِسکے کہانے سے باہم جنگ کی خوب سوجہتی ہی - خالصہ جی کا زمانہ ابہی پنجاب کے لوگ بہول نہین گئے - مسلمانان کابل - بخارا - روم - مصر وغیرہ کو دیکہئے یہ حُسن انتظام جسکو روز مرہ اخبارات سے سُنا جاتا ہی اِسی گوشت کے مہربانی سے قدرتی اثر گوشت کا ہی کہ شہوت کیطرف میلان جو مبدا و فساد اور آرام طلبی اور تکاسل کا گہر ہے پیدا کرتا ہی - لائی بگ کے کتاب موسوم بہ فی می لی - آر - لیٹر - آن کشری مین لکہا ہی - انسان جو جانورون کا گوشت کہاتا ہی وہ درحقیقت وُہی نباتات ہوتے ہین جو ہیئت بدلکر سکینڈ ہینڈ ہمارے کہانے مین آتے ہین اور جسکے وسیلہ وہ جانور خود پلے اور پرورش پاتے رہتے ہین - سوا اِسکے نباتات مین ایک جزو مثل انڈے کی سفیدی کے ہوتا ہی وہ حیوانات کی سفیدی کے مطابق ہوتی ہے جسکو البیومن کہتے ہین اسیطرح نباتی اور حیوانی ریشے بہی ایک ہی ہوتے ہین ٭

گوشت مین صرف ۲۶ فی سیکڑہ وہ مادہ ہی جس سے انسان نشو و نما پاتا ہی بقیہ ۷۴ حصہ پانی اور نباتات مین مذکورہ بالا مادہ موجود ہوتا ہی سوائے اِسکے انسان کو حرارت عزیزی کے لئے جس گرم مادہ

کی ضرورت ہوتی ھی جسکو کار-بو-ہی-شی-اس کہتے ہین- وہ ہیج کہی ہوئے حیوانی گوشت مین بہ نسبت نباتات کے بہت کم ہوتا ہے اور وہ اجزا جن سے ہڈیان نشو و نما پاتی ہین اور مضبوط ہوتے ہین وہ بہی نباتات مین زیادہ پائے جاتے ہین- دیکہو وہ جانور جو انسان کو مدد دیتی ہین- گہوڑا- گدہا- خچر- اونٹ- گائے- بیل- بہیڑ- یہ سب نباتات کہاتے ہین ٭

علامات ذیل سے ثابت ہوتا ھی کہ انسان گوشت خور نہین

(الف) انسان کی جسم سے مثل اور جانورون کے جو نباتات پر گزارا کرتے ہین پسینہ نکلتا ھی- مگر گوشت خور جانورون کے جسم سے پسینہ برآمد نہین ہوتا ٭

(ب) گوشت خور جانور اپنی غذا چبا کر نہین کہاتے- مگر انسان اور نباتات کہانے والی جانورون کیطرح چبا کر اپنی خوراک کہاتا ہی ٭

(ج) آدمی مثل نباتات کہانیوالے جانورون کے پانیکو گہونٹ باندہ کر پیتا ھی مگر گوشت خور جانور زبان سے چاٹ چاٹ کر پیتا ھی ٭

(د) آدمی کی مثل نباتات کہانیوالی جانورون کی لعاب (سلیوا) جسقدر زیادہ ہوتا ہی اسقدر گوشت خوار جانورون کے نہین ہوتا- پس معلوم ہوا کہ قدرت نے ہماری غذا نباتات بنائی ھی نہ گوشت- خدا نے اُن لوگون پر جو بسبب نادوقفیت اس گرم ملک ہندوستان مین گوشت کو نباتات پر فضلیت دیتی ہین ہمارے فخر ہندوستان ڈاکٹر رحیم خان صاحب آنریری سرجن کا قول ھی- ہمارے ہندوستانیون کو

صحت قایم رکھنے کیلئے غذا نباتی زیادہ مفید ہوتی ہی بہ نسبت گوشت کے"
الغرض یہ تیار ہماری تحریر اس غرض کے لئے ہی کہ وبا اوسکا ظہور گوشت گائے کے کھانے سے زیادہ ہوتا ھی ✲ (باقی آیندہ)

فرق قدرتی و مصنوعی روشنی

ایک طبی رسالہ لکھتا ھی کہ مصنوعی روشنی سُرخ شعاعون کی زیادتی کے سبب نارنجی رنگ ھی اور آفتاب کے روشنی اوسکے خلاف ہی اسمین تین رنگ پائے جاتے ہین یعنی سُرخ - سبز - نافرمانی - اور انکی مقدار حسب ذیل ہی - سُرخ درسے ۵ حصہ - سبز ۳ حصہ - نافرمانی ۸ حصہ مصنوعی روشنی آنکھون مین داخل ہونے سے سوزش اور خشکی پیدا کرتی ہی مگر سورج کی روشنی مین یہ نقص نہین ہوتا اور اسکا سبب یہ ہے کہ آفتاب کے لمعات ہوا بادل درخت وغیرہ مین سے گذر کر آنکھون تک پہنچتی ہین اسی سے اوسکی تیزی اثرات در حد کی کسیقدر اصلاح ہو جاتی ہی - بہر کیف دن کی روشنی عام روشنیون سے افضل اور عمدہ ہی ✲

رسید زر

صاحب سکرٹری لوکل فنڈ بابت ۱۸۹۳ء - [illegible]	صاحب ڈپٹی کمشنر بہادر راولپنڈی - - [illegible]
نواب صاحب بھاولپور - [illegible]	منصف صاحب ترنتارن - - [illegible]

میزان ——— [illegible] ۱۴